



Reglament d'Ultimate en català

Versió 0.9

Traducció a partir de:

WFDF Rules of Ultimate 2017.

Official Version effective 2017-01-01.



Contingut

1. Esperit de Joc.....	3
2. El Camp de Joc.....	4
3. Material.....	5
4. Punt, Gol i Joc.....	5
5. Equips.....	6
6. Inici del Joc.....	6
7. El Servei (Pull).....	6
8. Estat del Disc.....	11
9. Compteig (Stall Count).....	12
10. La Validació (The Check).....	12
11. Fora dels límits (Out-of-Bounds).....	13
12. Receptors i Posicionament.....	14
13. Canvis de possessió (Turnovers).....	15
14. Anotació.....	17
15. Cridant Faltes, Infraccions i Violacions.....	17
16. Continuació del Joc després d'una crida per Falta o Violació.....	18
17. Faltes.....	19
18. Infraccions i Violacions.....	20
19. Interrupcions.....	23
20. Temps morts.....	24
Definicions.....	25



Regles

Introducció

L'Ultimate és un esport 7 contra 7 que es juga amb un disc volador. Es juga en un terreny de joc rectangular, aproximadament de la meitat d'amplada d'un camp de futbol, amb una zona d'anotació a cada extrem. L'objectiu de cada equip és anotar un punt fent que un jugador de l'equip atrapi una passada a la zona d'anotació que l'equip està atacant. El llançador no pot córrer amb el disc, però sí que el pot passar a qualsevol company d'equip en qualsevol direcció. Cada vegada que no es completa una passada, hi ha canvi de possessió, i l'equip contrari pren possessió del disc i intenta marcar a la zona d'anotació oposada. Habitualment els partits es juguen a 15 gols i duren al voltant de 100 minuts. L'Ultimate és un esport auto-arbitrat i sense contacte. L'Esperit de Joc (SOTG per les seves inicials en anglès Spirit Of The Game) indica com els propis jugadors han d'arbitrar el partit i comportar-se en el camp.

Moltes d'aquestes regles són genèriques i cobreixen la majoria de les situacions, però algunes regles cobreixen situacions específiques i prevalen sobre la norma genèrica.

1. Esperit de Joc

- 1.1** L'Ultimate és un esport de no-contacte i auto-arbitrat.
Tots els jugadors són responsables d'administrar i adherir-se a les regles. L'Ultimate depèn de l'Esperit de Joc que posa la responsabilitat del joc net i just sobre cadascun dels jugadors.
- 1.2** Es confia que cap jugador incomplirà les regles intencionadament; per la qual cosa no hi ha càstigs severos a les infraccions, en canvi sí un mètode per reprendre la jugada de manera que es simuli el que probablement hauria passat si no hagués existit la infracció.
- 1.3** Els jugadors han de ser conscients del fet que estan actuant com a àrbitres en tot arbitratge entre ambdós equips. Els jugadors han de:
 - 1.3.1** Saber les regles;
 - 1.3.2** Ser justos i objectius;
 - 1.3.3** Ser veraços;
 - 1.3.4** Explicar els seus punts de vista de forma clara i concisa;
 - 1.3.5** Donar als oponents una oportunitat raonable per parlar;
 - 1.3.6** Resoldre les discussions el més aviat possible; usant un llenguatge respectuós;
 - 1.3.7** Realitzar crides de manera consistent al llarg del partit; i
 - 1.3.8** Només fer una crida quan la falta o violació és prou important com per causar una diferència en el resultat de l'acció.
- 1.4** Es fomenta la competència d'alt nivell, però això mai ha de sacrificar el respecte mutu entre els jugadors, l'adherència a les regles del joc aquí acordades, o el simple fet de gaudir del joc.
- 1.5** Les següents accions són exemple de bon esperit:
 - 1.5.1** Informar a un company d'equip que ha realitzat una crida incorrecta o innecessària, o que ha ocasionat una falta o violació.
 - 1.5.2** Retractar-se d'una crida quan el jugador cregui que no era necessària.



- 1.5.3 Felicitar a un oponent per una bona jugada o per bon esperit.
- 1.5.4 Presentar-se al seu oponent; i
- 1.5.5 Reaccionar calmadament davant de desacords o provocacions.
- 1.6 Les següents accions són violacions clares de l'Esperit de Joc i han de ser evitades per tots els participants:
 - 1.6.1 Jugades perilloses i conducta agressiva;
 - 1.6.2 Faltes intencionades o altres intencions de violar les regles;
 - 1.6.3 Provocar o intimidar els oponents;
 - 1.6.4 Celebrar de forma irrespectuosa després d'una anotació;
 - 1.6.5 Realitzar crides en represàlia a una crida de l'oponent; i
 - 1.6.6 Demanar una passada a l'oponent.
- 1.7 Els equips són guardians de l'Esperit de Joc, i han de:
 - 1.7.1 Prendre la responsabilitat d'ensenyar als seus jugadors les regles i el bon esperit de joc;
 - 1.7.2 Disciplinar els jugadors que demostrin poc esperit de joc; i
 - 1.7.3 Donar retroalimentació constructiva a altres equips sobre com millorar la seva adherència a l'Esperit de Joc.
- 1.8 En cas que un jugador novell cometi una infracció per desconeixement de les regles, els jugadors més experimentats estan en l'obligació d'explicar-li la infracció.
- 1.9 Un jugador experimentat, que ofereix consells sobre les regles i guïï l'arbitratge al camp, podrà supervisar jocs que involucrin principiants i jugadors joves.
- 1.10 Les regles han de ser interpretades pels jugadors directament involucrats en la jugada, o pels jugadors que tinguin la millor perspectiva de la mateixa. Aquells no-jugadors, a excepció del capità, s'han d'abstenir d'involucrar-se. No obstant això, els jugadors poden buscar el punt de vista dels no-jugadors per aclarir les regles i per assistir als jugadors a fer la crida correcta.
- 1.11 Els jugadors i els capitans són els únics responsables de fer crides.
- 1.12 Si després de la discussió els jugadors no arriben a un acord o no està clar:
 - 1.12.1 el que ha passat en la jugada, o
 - 1.12.2 el que més probablement hauria passat en la jugada, el disc ha de tornar a l'últim llançador no-discutit.

2. El Camp de Joc

- 2.1 El camp de joc és un rectangle amb les dimensions i àrees que es mostren a la *Figura 1*, i ha de ser pla, sense obstacles i oferir un nivell de seguretat raonable per als jugadors.

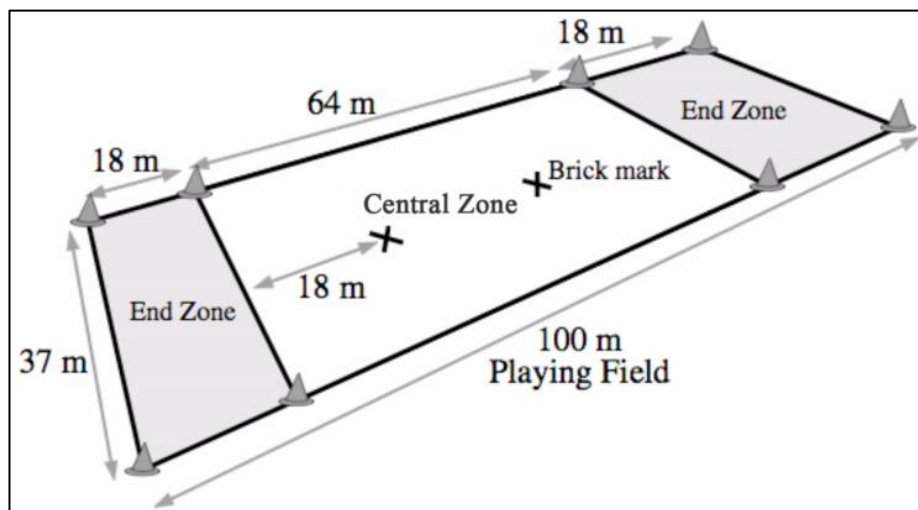


Figura 1

- 2.2 Les línies del perímetre envolten el camp de joc i consisteixen en 2 línies de banda al llarg i 2 línies finals a l'ample.
- 2.3 Les línies perimetrals no formen part del camp de joc.
- 2.4 Les línies de gol són aquelles línies que separen el camp de joc central de les zones d'anotació, i formen part del camp de joc central.
- 2.5 La marca del "Brick" és una intersecció de 2 línies d'1 metre de llarg creuades, situades a la zona central del camp de joc, centrades respecte l'ample del camp i a 18 metres de cada línia de gol.
- 2.6 8 objectes de colors brillants i flexibles (tal com cons de plàstic) marquen les cantonades del camp de joc central i de les zones de gol.
- 2.7 L'entorn immediat del camp de joc es mantindrà lliure d'objectes que es puguin moure. Si el joc es veu obstaculitzat per no-jugadors o objectes dins dels 3 metres de la línia de perímetre, qualsevol jugador obstruït o el llançador en possessió pot cridar "Violació".

3. Material

- 3.1 Es pot utilitzar qualsevol disc acceptat per ambdós capitans.
- 3.2 La WFDF mantindrà una llista de discos recomanats i aprovats per al seu ús.
- 3.3 Cada jugador ha d'usar un uniforme que distingeixi el seu equip.
- 3.4 Cap jugador ha d'usar peces de vestir o accessoris que puguin fer mal al propi jugador o a d'altres jugadors, o impedir la possibilitat de jugar a un altre jugador.

4. Punt, Gol i Joc

- 4.1 Un Joc consisteix en un nombre de punts. Cada punt finalitza amb l'anotació d'un gol.
- 4.2 Un Joc finalitza i és guanyat per l'equip que primer anoti 15 gols.
- 4.3 Un Joc està separat en 2 períodes, anomenats "meitats". La mitja part passa quan un dels equips anota primer 8 gols.



- 4.4 El primer punt de cada període comença just amb l'inici de cada meitat.
- 4.5 Després que un gol és anotat, i el joc no s'ha guanyat o no s'ha assolit la meitat de temps:
- 4.5.1 El següent punt comença immediatament; i
 - 4.5.2 Els equips intercanvien les zones de gol que estaven defensant; i
 - 4.5.3 L'equip que ha anotat passa a defensar i realitza el següent servei (*pull*).
- 4.6 Es podrà variar aquesta estructura bàsica per adaptar-se a competicions especials, nombre de jugadors, edat dels jugadors o espai disponible.

5. Equips

- 5.1 Cada equip ha de col·locar un màxim de 7 i un mínim de 5 jugadors al camp durant cada punt.
- 5.2 Un equip podrà realitzar substitucions (il·limitades) només després d'anotat un gol i abans del següent servei o "*pull*".
- 5.3 Cada equip ha de nomenar un capità per representar-lo.

6. Inici del Joc

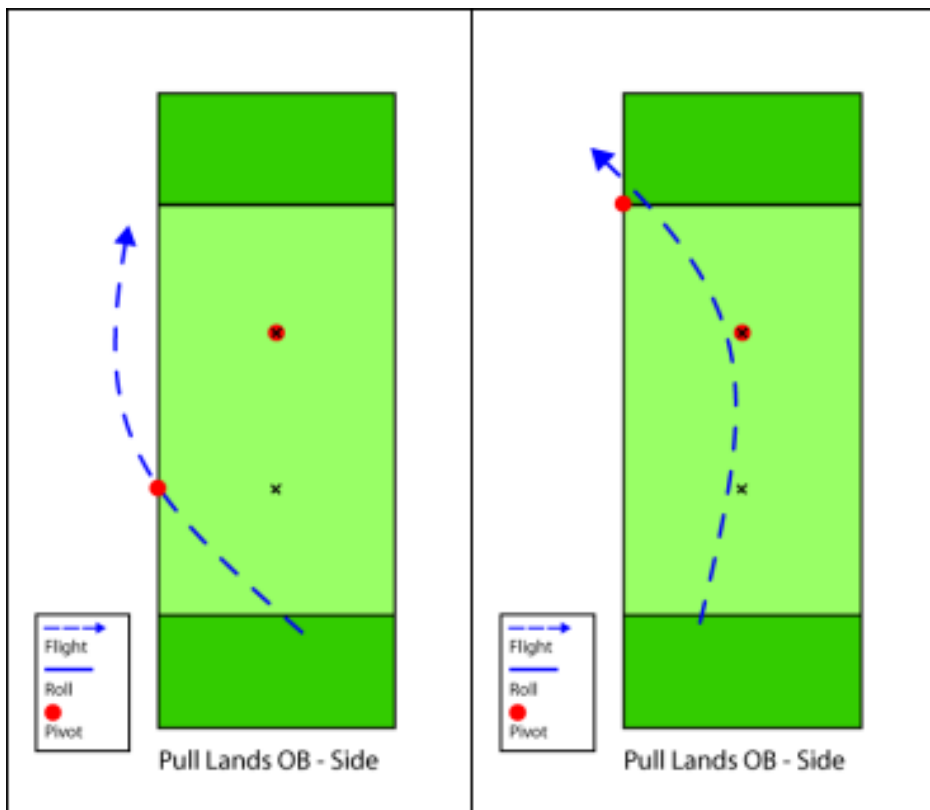
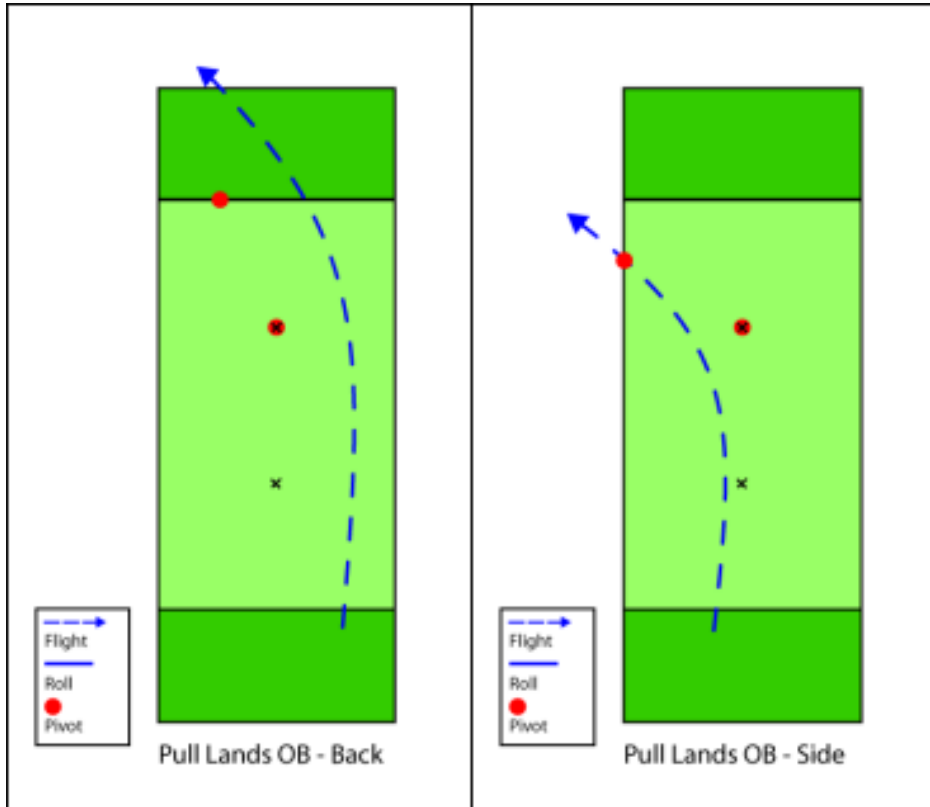
- 6.1 Els capitans dels dos equips determinen de manera justa, quin equip tria primer entre:
- 6.1.1 Ja sigui rebre o llençar el servei (*pull*) inicial; o
 - 6.1.2 Escollir la zona de gol que defensaran.
- 6.2 A l'altre equip se li dóna l'opció restant.
- 6.3 A l'inici de la segona meitat, aquestes opcions inicials s'intercanvien.

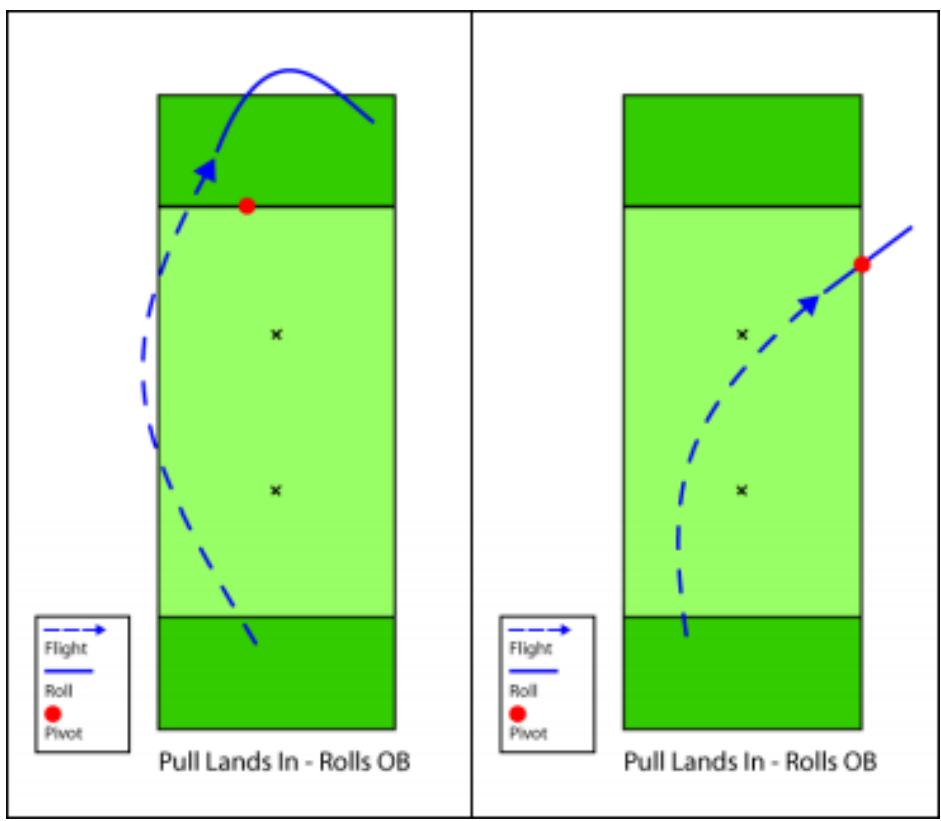
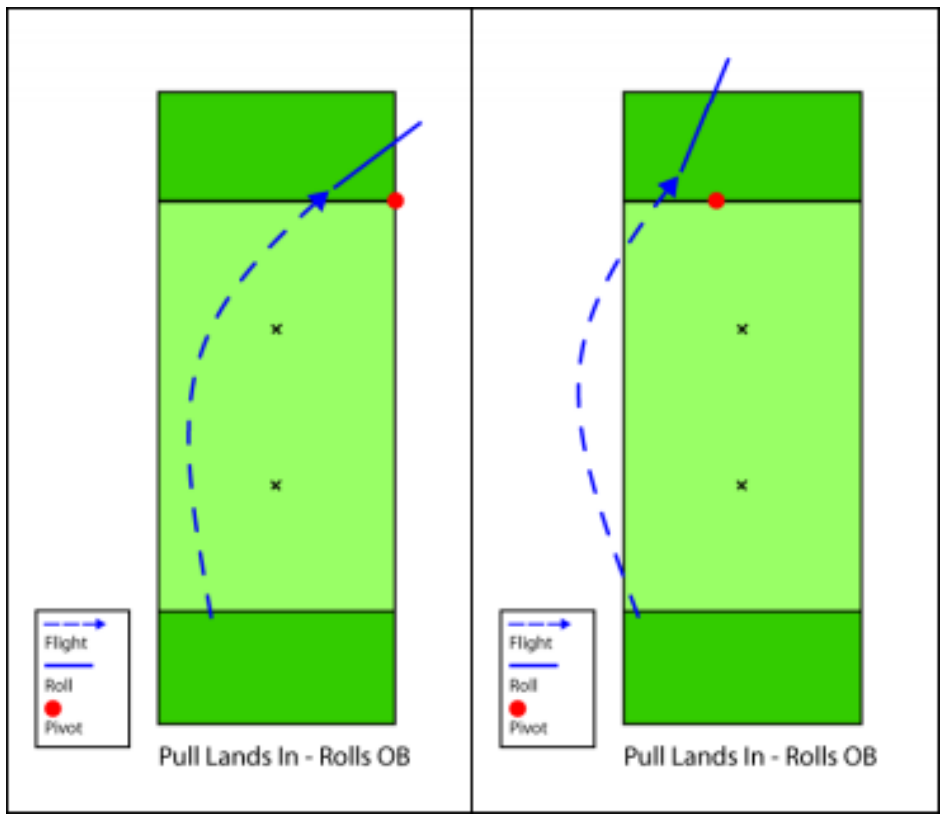
7. El Servei (Pull)

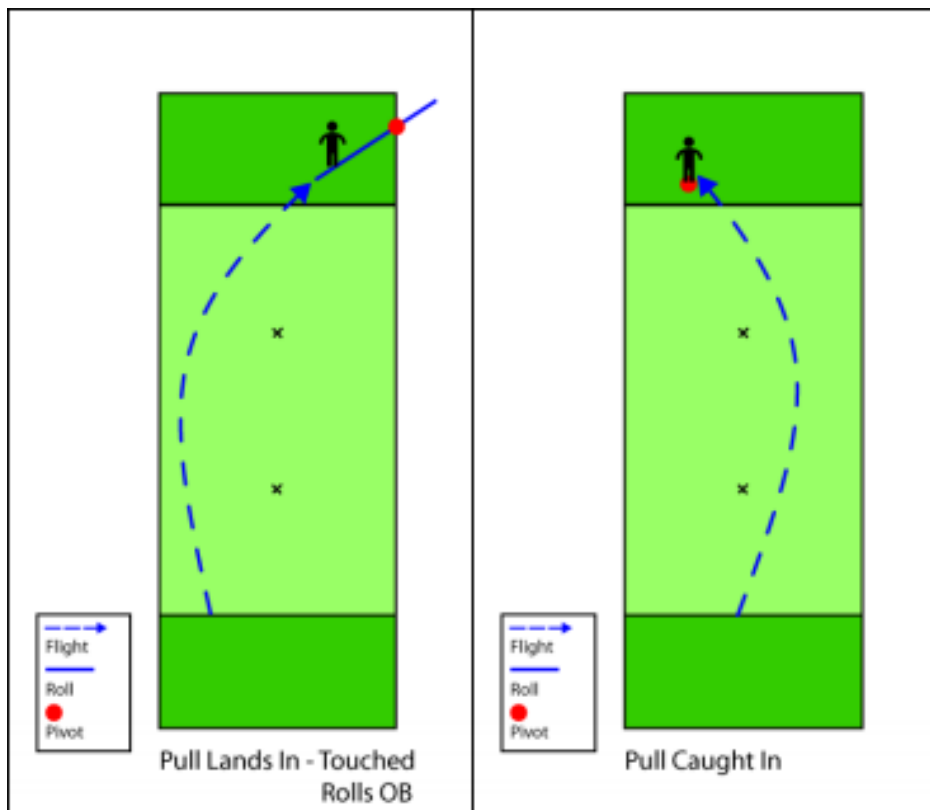
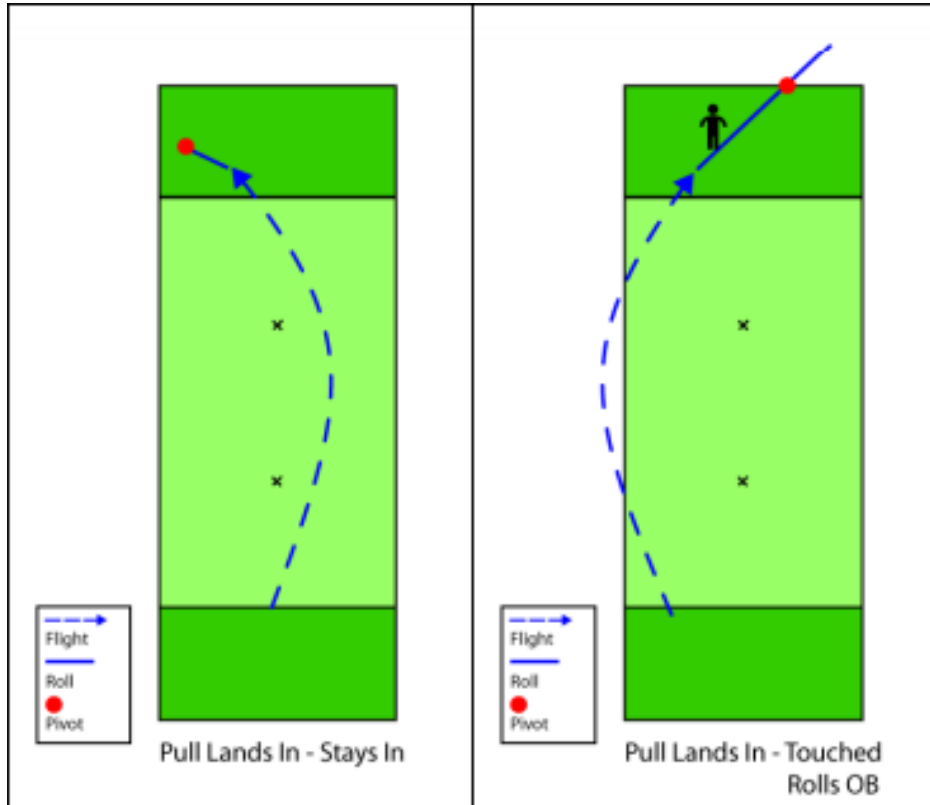
- 7.1 A l'inici del joc, després de la mitja part o després d'una anotació, el joc comença amb un llançament lliure, anomenat Servei o "*Pull*" en anglès.
- 7.1.1 Els equips han d'estar preparats per al Servei (*pull*) sense justificar demora.
- 7.2 El servei només s'ha de fer un cop els dos equips han indicat que estan llestos, fent que el jugador que llança el servei i un jugador de l'equip atacant aixequin una mà per sobre del seu cap.
- 7.3 Un cop llestos, tots els jugadors atacants han d'estar-se quiets amb un peu sobre la línia de la seva zona de gol a defensar i sense canviar de posició els uns amb els altres fins que s'alliberi el servei.
- 7.4 Un cop llestos, tots els jugadors defensius han de mantenir els peus completament darrere el pla vertical determinat per la seva línia de gol a defensar, fins que s'alliberi el servei.
- 7.5 Si un equip viola el punt 7.3 o 7.4, l'equip contrari ha de cridar violació per "fora de joc" ("Offside"). Aquesta crida s'ha de fer abans que l'equip que rep el servei toqui el disc, i el servei (*pull*) s'ha de repetir tan aviat com sigui possible.

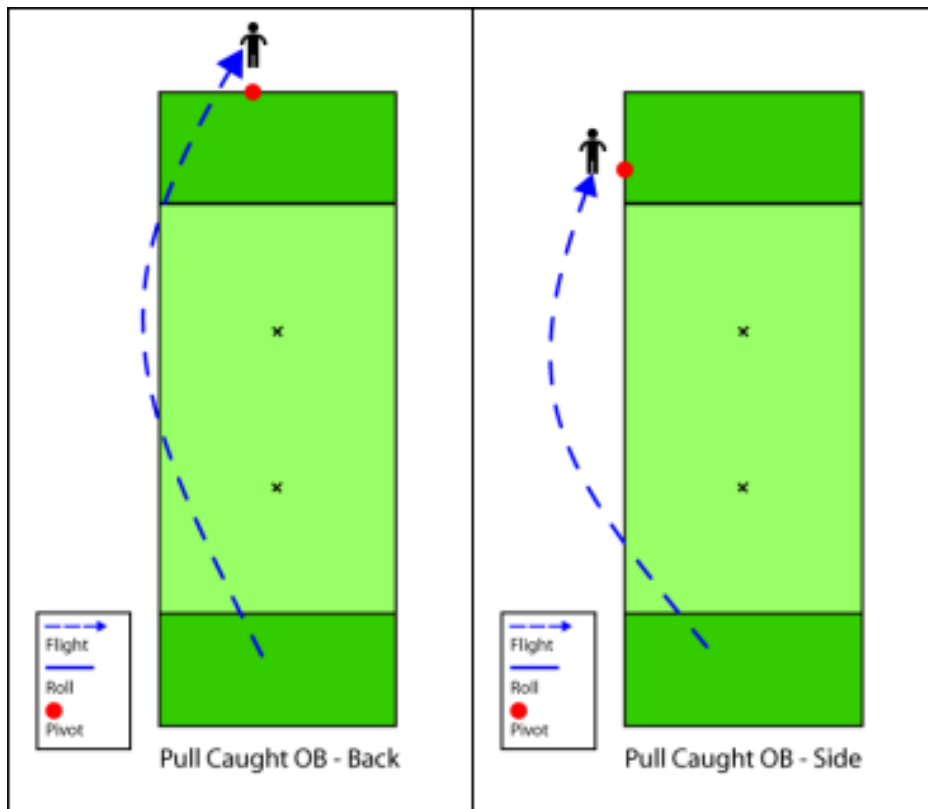
- 7.6 Una vegada que el disc és alliberat, tots els jugadors es poden moure en qualsevol direcció.
- 7.7 Cap jugador en l'equip que defensa podrà tocar el disc després d'un servei (*pull*), fins que un jugador de l'equip ofensiu el toqui o que el disc faci contacte amb el terra.
- 7.8 Si un jugador atacant, dins dels límits o fora dels límits del camp de joc, toca el disc abans que aquest toqui el terra, i l'equip atacant falla en atrapar-lo, això resulta en un canvi de possessió (*turnover*). És un servei caigut ("*dropped pull*").
- 7.9 Si un jugador atacant atrapa el servei, ha d'establir el punt de pivot en el punt del camp de joc més proper al punt on s'ha agafat el disc.
- 7.10 Si el disc inicialment entra en contacte amb el terra i no surt dels límits del camp, el llançador ha d'establir el punt de pivot en el punt on el disc s'ha aturat, encara que aquest punt sigui dins la zona d'anotació que defensa.
- 7.11 Si el disc inicialment entra en contacte amb el terra i després surt dels límits del camp sense fer contacte amb cap jugador atacant, llavors el llançador estableix el seu punt de pivot en el punt per on el disc ha creuat la línia del perímetre, o el punt més proper de la zona central del camp de joc si aquest punt estigués a la zona d'anotació que es defensa.
 - 7.11.1 Si el disc inicialment entra en contacte amb un jugador atacant abans que el disc estigui fora del camp, el llançador ha d'establir el punt de pivot on el disc ha creuat la línia de perímetre, encara que aquest punt sigui a la zona d'anotació que defensa. l'hagi tocat, o bé si el servei és atrapat per un jugador atacant fora dels límits del camp, el llançador estableix el seu punt de pivot en el punt més proper del camp de joc per on el disc va passar a estar fora dels límits. (Secció 11.5)
- 7.12 Si el disc fa contacte amb l'àrea fora del camp, sense haver tocat el camp de joc o un jugador atacant, llavors el llançador podrà establir el seu punt de pivot en la marca de "Brick" més propera a la zona de gol que defensar, o bé en el punt més proper de la zona central del camp de joc per on el disc va sortir dels límits del camp (Secció 11.7). L'opció de brick és vinculant i s'ha d'assenyalar abans de recollir el disc, per qualsevol jugador atacant estenent completament un braç per sobre del seu cap i cridant "Brick".

Diagrames del punt on s'ha de continuar el joc segons on hagi caigut el servei ("pull"):









8. Estat del Disc

- 8.1 El disc és mort i cap canvi de possessió és possible:
 - 8.1.1 Després d'iniciat un punt, fins que el servei inicial ("pull") sigui alliberat.
 - 8.1.2 Després d'un servei o d'un canvi de possessió, quan el disc hagi de ser portat a la posició correcta de pivot i fins que aquesta sigui establerta; o
 - 8.1.3 Després d'una crida que aturi el joc o qualsevol altra interrupció, fins que el disc sigui validat (*checked*).
- 8.2 *Un disc que no és mort, és viu.*
- 8.3 Un llançador no pot transferir la possessió d'un disc mort a un altre jugador.
- 8.4 Qualsevol jugador podrà intentar aturar un disc que rodi o llisqui, després que aquest hagi tocat el terra.
 - 8.4.1 Si en l'intent d'aturar tal disc, un jugador altera la posició del disc significativament, llavors qualsevol jugador oponent podrà demanar que el pivot s'estableixi en el lloc on el disc va ser contactat.
- 8.5 Després d'un canvi de possessió, i després del servei ("pull"), l'equip que guanya la possessió ha de continuar el joc sense retard.
 - 8.5.1 Un jugador atacant ha de moure's, caminant a velocitat normal o més ràpid, directe a agafar el disc i a establir la seva posició de pivot.
 - 8.5.2 A més de la regla 8.5.1, després d'un canvi de possessió l'equip atacant ha de posar el disc en joc dins dels següents límits:
 - 8.5.2.1 A la zona central de joc – 10 segons des que el disc s'ha aturat



- 8.5.2.2** A la zona d'anotació: 20 segons des que el disc s'ha aturat
- 8.5.3** Si l'atacant viola la regla 8.5, la marca defensiva pot donar un advertiment verbal de "retard de joc" ("*Delay of game*") o pot cridar "Violació".
- 8.5.4** Si un jugador atacant es troba dins la distància màxima de 3 metres del punt de pivot i després de l'advertència verbal l'equip atacant segueix infringint la regla 8.5, la marca pot iniciar el compteig (*stall count*).

9. Compteig (Stall Count)

- 9.1** La marca administra un compteig al llançador anunciant "Comptant" o "Stalling" en anglès, i després compta d'1 a 10. L'interval entre el començament de cada número del compteig ha de ser d'almenys 1 segon.
- 9.2** El compteig, ha de ser audible clarament per al llançador.
- 9.3** La marca només pot començar i continuar el compteig quan:
- 9.3.1** El disc sigui viu (a menys que s'especifiqui el contrari).
 - 9.3.2** És dins d'una distància màxima de 3 metres del llançador, o del punt de pivot correcte si el llançador s'ha mogut de posició; i
 - 9.3.3** Tots els defensors estan legalment posicionats (Secció 18.1)
- 9.4** Si la marca es mou a més de 3 metres del llançador, o si un altre jugador es converteix en la marca, el compteig s'ha de reiniciar en 1.
- 9.5** Quan el joc s'atura, el compteig es reprèn de la següent manera:
- 9.5.1** Després d'una jugada no objectada comesa pel defensor el compteig s'inicia en 1;
 - 9.5.2** Després d'una jugada no objectada comesa per l'atacant el compteig s'inicia en un màxim de 9;
 - 9.5.3** Després d'un "Compteig-forea" ("*Stall-out*") objectat; el compteig es reinicia en un màxim de 8;
 - 9.5.4** Després de qualsevol altra crida, el compteig es restableix en un màxim de 6.
- 9.6** Reprendre un compteig "en un màxim n", on "n" es determina per les regles 9.5.2 o 9.5.4, vol dir el següent:
- 9.6.1** Si "x" és el darrer número pronunciat per la marca abans de la crida, el compteig es reprèn amb "Comptant (x+1)" o "Comptant n", el que sigui menor.

10. La Validació (The Check)

- 10.1** Quan la jugada s'aturi durant un punt per un temps mort, falta, violació, canvi de possessió protestat (*contested turnover*), canvi de possessió especificat (*specified turnover*), anotació protestada ("*contested goal*"), interrupció tècnica, interrupció per lesió o discussió; la jugada haurà de ser represa el més aviat possible amb una "Validació". La "validació" només pot ser retardada per a la discussió d'una crida.
- 10.2** Posicionament dels jugadors després d'una crida (excepte en cas de temps mort, i a no ser que s'especifiqui d'una altra forma):



- 10.2.1** Si el joc s'atura abans que es llenci el disc, tots els jugadors hauran de tornar a la posició que ocupaven en el moment de la crida.
- 10.2.2** Si el joc s'atura després que es faci la passada:
 - 10.2.2.1** Si el disc es retorna al llançador, tots els jugadors han de tornar a les posicions que tenien quan el llançador va fer la passada, o quan es va fer la crida, el que hagi passat primer.
 - 10.2.2.2** Si el resultat de la jugada es manté, tots els jugadors han de tornar a la posició que ocupaven quan es va atrapar el disc, o quan el disc va tocar el terra.
 - 10.2.2.3** Si un jugador diferent del llançador pren possessió del disc com a resultat d'una infracció no protestada, tots els jugadors han de tornar a la posició que ocupaven quan es va cometre la infracció.
- 10.2.3** Tots els jugadors han de romandre quietes en aquesta posició fins que el disc sigui validat (*checked in*).
- 10.3** Qualsevol jugador pot estendre breument una interrupció del joc per corregir una falla en l'equipació ("*equipment*"), però una jugada no es pot aturar per aquest motiu.
- 10.4** La persona que valida el disc, primer ha de verificar amb el seu oponent més proper si el seu equip està llest.
 - 10.4.1** Si hi ha un retard innecessari validant el disc ("*check in*"), l'equip contrari pot donar un advertiment verbal ("*Delay of game*" o "Retard en el joc") i, si la demora continua, es pot validar el disc cridant "Disc en joc" o "*Disc in*", sense la verificació de l'equip contrari.
- 10.5** Per reprendre una jugada:
 - 10.5.1** Quan el llançador té el disc:
 - 10.5.1.1** Si el disc es troba a l'abast d'un defensor, aquest haurà de tocar el disc;
 - 10.5.1.2** Si el disc no es troba a l'abast d'un defensor, el llançador haurà de tocar el terra amb el disc i cridar "disc en joc" ("*Disc In*"); o
 - 10.5.2** Quan el disc és a terra, el defensor més proper al disc haurà de cridar "disc en joc" ("*Disc In*").
- 10.6** Si el llançador intenta fer una passada abans de la validació, o es fa una crida per violació de la regla 10.2, la passada no té validesa, independentment de si la passada s'ha completat o no, i la possessió retorna al llançador.

11. Fora dels límits (Out-of-Bounds).

- 11.1** El camp de joc sencer és dins dels límits ("*in-bounds*"). Les línies perimetrals no són part del camp de joc i estan fora dels límits ("*out-of-bounds*").
Tots els no-jugadors són part de l'àrea fora dels límits ("*Out-of-Bounds*").
- 11.2** L'àrea fora dels límits (*Out-of-Bounds*) consisteix en tot allò que no està dins dels límits (*in-bounds*), i en tot el que estigui en contacte amb això, excepte els jugadors defensius, que en tot moment estan considerats dins dels límits quan fan alguna jugada sobre el disc.



- 11.3** Un jugador atacant que no està fora dels límits (*Out-of-Bounds*) es troba dins dels límits (*in-Bounds*).
- 11.3.1** Un jugador en l'aire reté el seu estat (dins/fora dels límits) fins que entri en contacte amb el camp de joc o amb l'àrea fora dels límits.
- 11.3.2** Un jugador que entri en contacte amb l'àrea de fora dels límits després d'haver capturat el disc dins els límits, segueix considerat dins els límits.
- 11.3.2.1** Si el llançador ha deixat el camp de joc, aquest ha d'establir el seu punt de pivot en el punt del camp de joc per on va creuar la línia perimetral (llevat que 14.2 entri en efecte).
- 11.3.3** El contacte entre els jugadors no confereix l'estat d'estar dins o fora dels límits de l'un a l'altre.
- 11.4** El disc està dins dels límits (*in-Bounds*) una vegada que és viu, o quan la jugada és iniciada o represa.
- 11.5** El disc passa a estar fora dels límits una vegada que fa el seu primer contacte amb l'àrea de fora dels límits o fa contacte amb un jugador ofensiu que es trobi fora dels límits. Un disc en possessió d'un jugador ofensiu té el mateix estat de dins o fora dels límits que el propi jugador. Si el disc entra en possessió simultània amb més d'un jugador de l'equip atacant, i un d'ells passa a estar fora dels límits, el disc es declara fora dels límits.
- 11.6** El disc pot volar fora de les línies perimetrals i tornar al camp de joc, i també els jugadors poden sortir fora del límit per a realitzar una jugada sobre el disc.
- 11.7** El lloc pel qual va sortir un disc dels límits és el lloc on, abans de passar a estar fora dels límits o en contacte amb un jugador que està fora dels límits, el disc estava més recentment:
- 11.7.1** Parcialment o total sobre el camp de joc; o
- 11.7.2** En contacte amb un jugador que es troba dins dels límits.
- 11.8** Si el disc es troba fora dels límits i a més de 3 metres del punt de pivot, no-jugadors poden recollir el disc per apropar-lo. El llançador ha de carregar el disc els últims 3 metres fins el camp de joc.

12. Receptors i Posicionament

- 12.1** Un jugador atrapa el disc demostrant i mantenint control d'un disc que no gira.
- 12.2** Si un jugador perd control del disc a causa del contacte posterior amb el terra, amb un company de joc, o amb un jugador de l'equip contrari legítimament posicionat, es considera que la captura no s'ha produït.
- 12.3** Els següents són considerats canvi de possessió fora dels límits, i s'assenyala que no hi ha hagut captura quan:
- 12.3.1** Un receptor atacant es troba fora dels límits ("*out-of-bounds*") en el moment d'entrar en contacte amb el disc; o
- 12.3.2** Si després de capturar el disc, el receptor atacant fa el seu primer contacte fora dels límits ("*out-of-bounds* ") mentre manté la possessió del disc.
- 12.4** Després que un jugador capturi el disc, aquest jugador passa a ser el llançador.
- 12.5** Si el disc és capturat simultàniament per jugadors atacants i defensors, llavors l'atacant manté la possessió del disc.



- 12.6** Un jugador amb una posició establerta, té dret a mantenir-se en aquesta posició i no ha de ser contactat per cap oponent.
- 12.7** Tots els jugadors poden ocupar una posició en el camp que no estigui ocupada per un oponent, sempre que no s'iniciï contacte per tal d'ocupar aquesta posició.
- 12.7.1** De totes formes, quan el disc és a l'aire, un jugador no es pot moure amb la única intenció d'evitar que un oponent ocupi un camí lliure cap al disc.
- 12.8** Tots els jugadors hauran de tractar d'evitar el contacte entre ells, i no hi ha cap situació en la qual un jugador pugui justificar iniciar un contacte. "Fer una jugada al disc" no és una excusa vàlida per a iniciar el contacte amb altres jugadors.
- 12.9** Certs contactes incidentals que no afectin el resultat d'una jugada o la seguretat dels jugadors poden ocórrer, com per exemple dos o més jugadors movent-se cap al mateix punt simultàniament. Els contactes incidentals han de ser reduïts al mínim, però no són considerats falta.
- 12.10** Els jugadors no poden utilitzar els seus braços ni cames per impedir el moviment dels oponents.
- 12.11** Cap jugador pot assistir físicament el moviment d'un altre jugador, ni utilitzar una peça de l'equipament per ajudar-lo a tocar el disc.

13. Canvis de possessió (Turnovers)

- 13.1** Un canvi de possessió ("*Turnover*") que transfereix la possessió del disc d'un equip a l'altre passa quan:
- 13.1.1** El disc entra en contacte amb el terra mentre no es troba en possessió d'algun jugador atacant ("*Disc caigut*" - "*Down*");
- 13.1.2** El disc és atrapat per un jugador defensiu ("*Intercepció*" - "*interception*")
- 13.1.3** El disc passa a estar fora dels límits ("*Out-of-Bounds*");
- 13.1.4** Durant el servei, l'equip receptor toca el disc abans que aquest entri contacte amb el terra i falla en atrapar-lo ("*Servei caigut*" - "*dropped pull*").
- 13.2** Un canvi de possessió ("*Turnover*") que transfereix la possessió del disc d'un equip a l'altre, i s'atura el joc, passa quan:
- 13.2.1** Quan hi ha una crida de falta rebuda per l'atac, i no és protestada;
- 13.2.2** El llençador no ha deixat anar el disc abans que la marca comenci a pronunciar el principi de la paraula "deu" (10) en el recompte establert ("*Compteig-fora*" - "*Stall-out*");
- 13.2.3** El disc és lliurat intencionadament d'un jugador atacant a un altre sense haver estat lliure de contacte pels dos jugadors ("*Lliurament en mà*" - "*hand-over*");
- 13.2.4** El llençador fa rebotar intencionadament el disc en un altre jugador per rebre la passada ell mateix ("*Rebot*" - "*deflection*");
- 13.2.5** En l'intent de passada, el llençador atrapa amb el disc un cop que aquest ja ha sortit de les seves mans, però sense que abans el disc hagi tingut contacte amb cap altre jugador ("*Doble contacte*" - "*double-touch*");
- 13.2.6** Un jugador atacant ajuda intencionadament el moviment d'un company per atrapar el disc; o
- 13.2.7** Un jugador atacant s'ajuda d'una peça de l'equipament per atrapar el disc.



- 13.3** Si un jugador determina que hi ha hagut un canvi de possessió, ha de fer immediatament la crida corresponent. Si l'equip contrari no hi està d'acord ha de dir que protesta la crida ("*contest*"). Si després de la discussió, els jugadors no arriben a un acord, o no està clar el que ha passat en la jugada, el disc serà retornat a l'últim llançador no protestat.
- 13.4** Si ocorre un compteig ràpid ("*Fast-count*"), de manera que l'atac no ha tingut una oportunitat raonable per fer la crida corresponent abans del compteig ràpid, la jugada es gestiona com un compteig-fora protestat ("*contested stall-out*") (9.5.3).
- 13.4.1** Si el llançador protesta un compteig-fora ("*contested stall-out*") però a la vegada intenta una passada, i aquesta no es completa, el canvi de possessió ("*turnover*") es manté i el joc es reprèn amb una validació ("*check*").
- 13.5** Qualsevol jugador atacant pot prendre possessió del disc després d'un canvi de possessió ("*turnover*"), excepte:
- 13.5.1** Després d'un canvi de possessió per intercepció. En aquest cas el jugador que ha fet la intercepció ha de mantenir la possessió; i
- 13.5.2** Després que l'equip atacant rebi una falta. En aquest cas el jugador que ha rebut la falta ha d'agafar la possessió del disc.
- 13.6** Si el jugador en possessió del disc després del canvi de possessió ("*turnover*") deixa caure intencionadament el disc, o posa el disc sobre el terreny de joc, ell ha de restablir la possessió del disc i el joc es reprèn amb una validació ("*check*").
- 13.7** Després d'un canvi de possessió, la ubicació del canvi de possessió és a:
- 13.7.1** On el disc es va aturar o va ser recollit per un jugador atacant; o
- 13.7.2** On s'atura el jugador que ha interceptat el disc; o
- 13.7.3** On es troba el llançador, en el cas de les regles 13.2.2, 13.2.3, 13.2.4, 13.2.5; o
- 13.7.4** On es trobava el jugador ofensiu, en el cas de les regles 13.2.6 i 13.2.7; o
- 13.7.5** On va ocórrer una falta rebuda per l'equip atacant i no protestada.
- 13.8** Si la ubicació del canvi de possessió es troba fora dels límits, o si el disc ha tocat un punt fora del terreny de joc després del canvi de possessió, el llançador ha d'establir la seva posició de pivot al punt de la zona central de joc més proper a on el disc va sortir del perímetre de joc. (Secció 11.7).
- 13.8.1** Si 13.8 no s'aplica, el pivot s'ha d'establir d'acord amb les regles 13.9, 13.10, o 13.11.
- 13.9** Si la ubicació del canvi de possessió es troba en la zona central del camp de joc, el llançador ha d'establir la seva posició de pivot en aquest punt.
- 13.10** Si la ubicació del canvi de possessió es troba a la zona de gol de l'equip atacant, el llançador ha d'establir la seva posició de pivot al punt més proper sobre la línia de gol.
- 13.11** Si la ubicació del canvi de possessió es troba a la zona de gol que l'equip atacant està defensant, el llançador pot escollir on establir la seva posició de pivot:
- 13.11.1** En la ubicació del canvi de possessió: quedant-se en aquest punt o simulant una passada; o
- 13.11.2** Sobre la línia de gol, en el punt més proper de la ubicació del canvi de possessió: movent-se amb el disc cap a aquest punt.
- 13.11.2.1** El llançador, abans de recollir el disc, pot assenyalar l'opció de la línia de gol estenent completament el seu braç per damunt del seu cap.



13.11.3 El moure's immediatament, intentar moure's o assenyalar l'opció de línia de gol, determina on establir el pivot i això no es pot revertir.

13.12 Si, després d'un canvi de possessió la jugada ha continuat inadvertidament, el joc s'atura i el disc es torna a la ubicació del canvi de possessió, els jugadors tornen a la posició que tenien al moment en què ha passat el canvi de possessió, i la jugada es reprèn amb una validació del disc ("check").

14. Anotació

14.1 Un gol és anotat quan un jugador que es troba dins els límits atrapa una passada legítima, i després d'atrapat el disc tots els seus primers punts de contacte simultanis estan completament dins de la zona de gol que el jugador es troba atacant (notes 12.1 i 12.2).

14.1.1 Si un jugador creu que un gol ha estat anotat ha de fer la crida de "Gol" i el joc s'atura. Després de protestar o retractar-se de la crida de gol s'ha de reiniciar la jugada amb una validació del disc ("check") i s'entén que la crida s'ha fet on s'ha atrapat el disc.

14.2 Si un jugador en possessió del disc acaba més enllà de la línia de gol que està atacant, i no anota gol d'acord amb la regla 14.1, llavors el jugador estableix la seva posició de pivot en el punt més proper sobre la línia de gol.

14.3 El moment d'anotació d'un gol és quan el disc s'atrapa i el jugador en possessió és en contacte amb la zona d'anotació.

15. Cridant Faltes, Infraccions i Violacions

15.1 L'incompliment de les regles per causa d'un contacte no-incidental entre dos o més jugadors oponents és una **falta**.

15.2 L'incompliment de les regles relatives a una marca o a cometre passes ("*travel*") és una **infracció**. Les infraccions no paren el joc.

15.3 Qualsevol altre incompliment de les regles és una **violació**.

15.4 Només el jugador sobre el qual la falta és comesa podrà reclamar-la, cridant "Falta".

15.5 Només el llançador pot reclamar una infracció produïda per la marca, cridant el nom específic de la infracció. Qualsevol jugador de l'equip contrari podrà cridar una infracció de tipus "*travel*".

15.6 Qualsevol jugador oponent podrà reclamar una violació, cridant el nom específic de la violació o només "violació", llevat que en una regla particular s'especifiqui d'una altra manera.

15.7 Quan una crida per falta o violació aturi el joc, els jugadors han d'aturar la jugada comunicant visualment o visible l'aturada tan aviat com siguin coneixedors de la crida, i fent eco de la crida en el terreny de joc. Si la jugada s'ha aturat per una discussió sense que hi hagi hagut una crida, es considerarà com si s'hagués fet la crida a l'inici de la discussió.

15.8 Les crides s'han de fer immediatament després d'ocórrer l'incompliment.



- 15.9** Quan un jugador atura la jugada incorrectament, per una mala audició, per no conèixer les regles, o per no haver fet la crida immediatament:
- 15.9.1** Si l'equip contrari guanya o manté la possessió del disc, aquest s'ha de retornar al darrer llançador no-discutit.
 - 15.9.2** Si l'equip contrari no guanya o manté la possessió del disc i s'ha de reiniciar amb una validació de disc en el punt on la jugada s'ha aturat.
- 15.10** Si el jugador sobre el qual s'ha cridat la "falta", "infracció" o "violació" està en desacord amb el que ha passat, aquest pot cridar "protesto" o "contest" en anglès.
- 15.11** Si un jugador que fa una crida per "falta", "violació" o "protesta" seguidament determina que aquesta crida ha estat incorrecta, pot retractar-se de la crida dient "em retracto" ("retracted"). El joc es reprèn amb una validació de disc.

16. Continuació del Joc després d'una crida per Falta o Violació

- 16.1** Sempre que una falta o violació sigui cridada, el joc s'atura immediatament i no hi ha possibilitat d'un canvi de possessió (excepte en les situacions especificades als punts 15.9, 16.2 i 16.3).
- 16.2** Si la falta o violació:
- 16.2.1** Es crida en contra del llançador i aquest després intenta una passada, o
 - 16.2.2** Es crida quan el llançador està en l'acte de llençar, o
 - 16.2.3** Es crida o passa quan el disc està en l'aire, llavors el joc continua fins que s'estableixi la possessió.
 - 16.2.4** Un cop la possessió ha estat establerta:
 - 16.2.4.1** Si l'equip que crida la falta o violació guanya o reté la possessió del disc com a resultat de la passada, la jugada continua sense pausa. Els jugadors que reconeixin aquest fet han de cridar "en joc" ("Play On") per indicar la invocació d'aquesta regla.
 - 16.2.4.2** Si l'equip que crida la falta o violació no guanya o reté la possessió del disc com a resultat de la passada, la jugada s'ha aturar.
 - 16.2.4.2.1** Si l'equip que crida la falta o violació creu que la possessió s'ha vist afectada per la falta o violació, el disc serà retornat al llançador per una validació de disc (llevat que alguna regla específica digui el contrari).
- 16.3** Independentment de quan es realitza una crida per falta o violació, si la jugada no s'ha aturat del tot i els jugadors involucrats de tots dos equips coincideixen en què la violació, falta, o crida no ha afectat el resultat de la jugada, la jugada es manté. Aquesta regla no es pot substituir per cap altra.
- 16.3.1** Si la jugada acaba en gol, el gol es manté.
 - 16.3.2** Si la jugada no acaba en gol, els jugadors afectats hauran de compensar qualsevol desavantatge posicional causat per la falta o violació, i reprendre la jugada amb una validació de disc.



17. Faltes

17.1 Joc Perillós ("*Dangerous Play*"):

17.1.1 La imprudència davant la seguretat dels altres jugadors es considera joc perillós i s'ha de tractar com una falta, independentment de si hi ha hagut contacte o no. Aquesta regla no pot ser substituïda per cap altra regla. Si no es protesta, aquesta s'ha de considerar la falta més rellevant de la secció 17.

17.2 Faltes defensives rebent (del defensor a un receptor):

17.2.1 Una falta de la defensa ocorre quan un defensor inicia el contacte amb un atacant receptor abans, durant o just després que qualsevol dels dos jugadors hagi iniciat una jugada al disc.

17.2.2 Després d'una falta defensiva el receptor guanya la possessió en el lloc de la infracció. Si la regla 14.2 aplica, el disc és mort fins que s'estableixi un punt de pivot en el punt més proper sobre la línia de gol. Si la falta es protesta, el disc torna al llançador.

17.3 Faltes "fora per força":

17.3.1 Una falta "fora per força" passa quan, un receptor en l'aire atrapa el disc i abans d'aterrar rep una falta d'un defensor, i el contacte ocasiona que el receptor:

17.3.1.1 Aterri fora de límits en comptes de dins del límit del terreny de joc; o

17.3.1.2 Aterri en el camp de joc central en comptes de l'àrea de gol que està atacant.

17.3.2 Si el receptor hagués aterrat a la zona de gol que ataca, és un gol;

17.3.3 Si la falta "fora per força" es protesta, el disc es torna al llançador si el receptor ha aterrat fora dels límits, en cas contrari el disc es queda amb el receptor.

17.4 Faltes defensives llançant (del defensor al llançador):

17.4.1 Una falta defensiva llançant passa quan:

17.4.1.1 Un jugador defensiu es troba il·legalment posicionat (Secció 18.1), i es produeix un contacte amb el llançador; o

17.4.1.2 Un jugador defensiu inicia contacte amb el llançador, o hi ha contacte com a resultat que llançador i marca lluiten per la mateixa posició no ocupada, abans que es produeixi el llançament.

17.4.1.3 Si la falta defensiva llançant ocorre abans que el llançador deixi anar el disc i no durant el moviment del llançament, el llançador pot fer una crida per infracció per contacte, cridant "contacte" ("*Contact*"). Després d'una crida per violació per contacte no protestada, la jugada no s'atura, i la marca reprèn el compteig des d'u (1).

17.5 Falta per "Disc-sostret" ("*Strip*"):

17.5.1 Una falta per "Disc-sostret" ("*Strip*"), ocorre quan una falta defensiva ocasiona que al llançador o receptor li caigui el disc després que aquest ja havia guanyat la possessió.



- 17.5.2** Si la recepció hagués estat gol, i la falta no es protesta, aleshores es concedeix el gol.
- 17.6** Faltes ofensiva rebent (de l'atacant receptor a un defensor):
- 17.6.1** Una falta de l'ofensa rebent passa quan un receptor inicia contacte amb un defensor, abans, durant o just després que qualsevol dels dos jugadors hagin iniciat una jugada al disc.
- 17.6.2** Si la falta no es protesta, el resultat és un canvi de possessió i el jugador defensiu guanya possessió en el punt de la infracció.
- 17.6.3** Si la passada es completa i la falta es protesta, el disc es torna al llançador.
- 17.7** Faltes ofensives llençant (de l'atacant llançador a un defensor):
- 17.7.1** Una falta de l'ofensa llençant ocorre quan el llançador inicia contacte amb un jugador defensiu que es troba legalment posicionat.
- 17.7.2** El contacte incidental que passa durant el seguiment de l'acte de llençar no és motiu suficient per cridar una falta, però s'hauria d'evitar.
- 17.8** Faltes per bloqueig:
- 17.8.1** Una falta per bloqueig ocorre quan un jugador pren una posició que un oponent en moviment no pot evitar i en resulta un contacte, i s'ha de tractar com una falta defensiva o indirecta, la que apliqui.
- 17.9** Faltes indirectes:
- 17.9.1** Una falta indirecta passa quan hi ha contacte entre un receptor i un jugador defensiu que no afecta directament un intent de fer una jugada al disc.
- 17.9.2** Si no es protesta, el jugador sobre el qual s'ha comès la falta pot corregir qualsevol desavantatge posicional que li hagi causat la falta.
- 17.10** Faltes compensatòries ("*offsetting fouls*"):
- 17.10.1** Si es crida faltes en la mateixa jugada pels jugadors atacant i defensor, el disc es retorna al llançador.
- 17.10.2** Un contacte no incidental que ocorre quan dos o més jugadors oposats es mouen cap a un sol punt simultàniament ha de ser entès com a faltes de compensació.

18. Infraccions i Violacions

- 18.1** Infraccions de marca:
- 18.1.1** Les infraccions de marca inclouen el següent:
- 18.1.1.1** Compteig ràpid ("*Fast Count*") - La marca:
- 18.1.1.1.1** Inicia el compteig abans que el disc sigui viu.
- 18.1.1.1.2** No inicia o reprèn el compteig amb la paraula "Comptant" o "*Stalling*".
- 18.1.1.1.3** Compta en intervals de menys d'1 segon.
- 18.1.1.1.4** No sostreu o reinicia correctament el compteig quan cal, o
- 18.1.1.1.5** No inicia el compteig en el número correcte
- 18.1.1.2** Muntar ("*Straddle*") - el punt de pivot del llançador es troba sobre la línia imaginària que uneix els peus del jugador defensiu.

- 18.1.1.3** Espai de Disc ("*Disc Space*") - qualsevol part del jugador defensiu és a una distància menor al diàmetre d'un disc, del tors del llançador. No obstant, si aquesta situació és causada únicament pel moviment del llançador, no es considera una infracció.
- 18.1.1.4** Tancant ("*Wrapping*") - una línia imaginària que uneix les mans o braços del defensor intersecciona el tors del llançador, o qualsevol part del cos del jugador defensiu és damunt el punt de pivot del llançador. No obstant, si aquesta situació és causada únicament pel moviment del llançador, no es considera una infracció.
- 18.1.1.5** Marca Doble ("*Double Team*") - un jugador defensiu, que no sigui el que està marcant al llançador, està dins dels 3 metres del punt de pivot del llançador sense estar cobrint a un altre jugador ofensiu.
- 18.1.1.6** Visió ("*Vision*") - un jugador defensiu fa servir qualsevol part del seu cos per obstruir intencionadament la visió del llançador.
- 18.1.2** Una infracció de marca pot ser protestada per la defensa. En aquest cas la jugada s'atura.
- 18.1.3** Després de qualsevol crida per infracció del punt 18.1.1 que no es protesti, la marca ha de reprendre el compteig amb el nombre que hagi dit completament abans de la crida, menys u (1).
- 18.1.4** La marca no podrà reprendre el compteig fins que es corregeixi qualsevol posicionament il·legal. Altrament resultaria en una infracció de marca successiva.
- 18.1.5** En lloc de fer una crida per infracció de marca, el llançador pot fer una crida per violació de marca i aturar el joc si:
- 18.1.5.1** El compteig no es corregeix,
 - 18.1.5.2** No hi ha compteig,
 - 18.1.5.3** Hi ha una infracció de marca enorme, o
 - 18.1.5.4** Hi ha un patró d'infraccions de marca repetides
- 18.1.6** Si el llançador fa una crida per infracció de marca o violació de marca, i també intenta una passada abans, durant o després de la crida, la crida no té conseqüències, i si la passada és incompleta, el canvi de possessió es manté. No obstant, si el disc es retorna al llançador per una altra infracció, el compteig s'ha d'ajustar conseqüentment.
- 18.2** Infraccions per passes ("*Travel*"):
- 18.2.1** El llançador podrà intentar una passada en qualsevol moment, sempre que es trobi completament dins dels límits del terreny de joc, o hagi establert el seu punt de pivot dins dels límits del terreny de joc.
- 18.2.1.1** No obstant, un jugador dins dels límits que atrapi una passada mentre està a l'aire pot intentar una passada abans de contactar amb el terra.
- 18.2.2** Després d'atrapar el disc i aterrat dins dels límits, el llançador ha de reduir la seva velocitat tan aviat com li sigui possible i sense canviar de direcció fins a establir la seva posició de pivot.



- 18.2.2.1** El llançador pot deixar anar el disc mentre redueix la velocitat, en la mesura que mantingui contacte amb el camp de joc durant tot el moviment de llançament.
- 18.2.3** El llançador pot canviar de direcció (pivotant), només establint el punt de pivot, quan una part del seu cos mantingui contacte constant amb un punt del terreny de joc, anomenat "punt de pivot".
- 18.2.4** Un llançador que està estirat o de genolls no necessita establir un punt de pivot.
- 18.2.4.1** Si s'aixeca, no són passes ("*travel*"), sempre que el punt de pivot s'hagi establert en el mateix punt.
- 18.2.5** Una infracció per passes ("*Travel*") ocorre si:
- 18.2.5.1** El llançador estableix el seu punt de pivot en un punt incorrecte del terreny de joc;
- 18.2.5.2** El llançador canvia de direcció abans d'establir un pivot o de deixar anar el disc;
- 18.2.5.3** Després d'atrapar el disc el llançador no redueix la seva velocitat el més aviat possible;
- 18.2.5.4** El llançador no manté el punt de pivot fins que alliberi el disc;
- 18.2.5.5** El llançador no manté contacte amb el camp de joc durant el moviment de llançament; o
- 18.2.5.6** Un jugador intencionadament fa malabars o desvia el disc cap al ell mateix per tal d'avançar en qualsevol direcció.
- 18.2.6** Després d'una crida per infracció per passes ("*Travel*") no protestada, el joc no s'atura.
- 18.2.6.1** El llançador estableix la seva posició de pivot al lloc correcte, que li indicarà el jugador que ha fet la crida de "*Travel*". Això s'ha de fer sense retard per part de cap dels jugadors implicats.
- 18.2.6.2** Qualsevol compteig s'atura (pausa), i el llançador no pot llançar el disc fins que el pivot s'estableixi en el punt correcte.
- 18.2.6.3** La marca ha de dir "Comptant" ("*Stalling*") abans de reprendre el compteig.
- 18.2.7** Si, després d'una infracció per passes ("*travel*") i abans de corregir el pivot, el llançador fa un llançament i es completa la passada, l'equip defensiu pot cridar "Violació" per passes. El joc s'atura i el disc es retorna al llançador. El llançador ha de tornar al lloc ocupat en el moment de la infracció. La jugada s'ha de reprendre amb una validació de disc ("*check*")
- 18.2.8** Si, després d'una infracció per "*Travel*", el llançador fa una passada incompleta, el joc continua.
- 18.2.9** Després d'una infracció per passes ("*travel*") protestada, on el llançador no hagi deixat anar el disc, la jugada s'atura.
- 18.3** Violacions per obstrucció ("*Pick*"):
- 18.3.1** Si un jugador defensor es troba cobrint un jugador atacant i aquell es veu impedit en el moviment cap a/amb aquest jugador per part d'un altre jugador, el jugador defensor pot cridar obstrucció ("*pick*"). No obstant, no es considera



obstrucció si tant el jugador obstruït com el jugador que obstrueix estan fent una jugada al disc.

- 18.3.1.1** Abans de fer la crida per obstrucció (“pick”), el defensor pot endarrerir la crida fins a dos (2) segons per determinar si la obstrucció afectarà la jugada.
- 18.3.2** Si la jugada s’ha aturat, el jugador obstruït podrà moure’s a la posició que s’acordi que hauria ocupat en cas que l’obstrucció no s’hagués produït, llevat que s’especifiqui d’una altra forma.
- 18.3.3** Tots els jugadors han de prendre mesures raonables per evitar que hi hagi obstruccions.
 - 18.3.3.1** Durant qualsevol aturada, jugadors oponents poden acordar modificar lleugerament la seva posició per evitar possibles obstruccions.

19. Interrupcions

19.1 Interrupció per lesió (“injury”)

- 19.1.1** Una interrupció per lesió (“Injury”) pot ser cridada pel jugador lesionat o per qualsevol jugador de l’equip del jugador lesionat.
- 19.1.2** Si qualsevol jugador té una ferida oberta o sagnant, s’ha de demanar una interrupció per lesió i aquest jugador ha de ser substituït immediatament i no podrà reincorporar-se al partit fins que la ferida sigui tractada i segellada.
- 19.1.3** Si la lesió no ha estat provocada per un jugador contrari, el jugador pot triar ser substituït, o bé demanar un temps mort del seu equip.
- 19.1.4** Si la lesió ha estat provocada per un jugador contrari, el jugador pot optar per ser substituït o bé quedar-se al terreny de joc.
- 19.1.5** Si el jugador lesionat havia atrapat el disc però li ha caigut per causa de la lesió, llavors el jugador reté la possessió del disc.
- 19.1.6** Els jugadors substituïts per causa d’una lesió assumeixen completament l’estat del jugador al qual estan substituint (posició, possessió, compteig establert, etc.).
- 19.1.7** Si el disc es troba a l’aire en el moment de la crida de la interrupció per lesió, la jugada continua fins que s’atrapi el disc, o bé aquest toqui el terra. Si la lesió no és conseqüència d’una falta, la passada completada o el canvi de possessió es manté, i la jugada es reprèn en aquest punt després de la interrupció.

19.2 Interrupció tècnica

- 19.2.1** Qualsevol jugador que observi una situació que pugui posar en perill als jugadors, podrà fer una crida per “parada tècnica” per aturar el joc. El joc s’ha d’aturar immediatament.
- 19.2.2** El llançador pot demanar una interrupció tècnica durant una jugada per reemplaçar un disc severament malmès.
 - 19.2.2.1** Després d’una interrupció tècnica:



- 19.2.2.2 Si la crida o problema no ha afectat la jugada, la passada completada o el canvi de possessió es manté, i la jugada es reprèn allà;
 - 19.2.2.3 Si la crida o problema ha afectat la jugada, el disc torna al llançador.
- 19.3 Si un jugador és substituït després d'una lesió o d'una interrupció tècnica per equipament il·legal, l'equip contrari pot fer una substitució.
- 19.3.1 El jugador substituït pren l'estat que tenia el jugador substituït (posició, possessió, situació del compteig, etc.)

20. Temps morts

- 20.1 El jugador que vulgui demanar un temps mort ha de formar una lletra "T" amb les mans o amb una mà i el disc, i cridar "Temps Mort" ("Time-out") en veu alta que sigui audible pels jugadors contraris.
- 20.2 Cada equip té dret a 2 temps morts per cada part del partit.
- 20.3 Després de l'inici d'un punt i abans que els dos equips hagin assenyalat que estan a punt, qualsevol jugador de qualsevol dels dos equips podrà demanar un temps mort. El temps mort allarga el temps entre el començament del punt i el servei ("*pull*") en 75 segons.
- 20.4 Després del servei ("*pull*"), només un llançador en possessió del disc que hagi sobreviscut a un contacte amb el terra podrà demanar un temps mort. El temps mort comença quan el jugador forma la "T", i dura 75 segons. Després d'aquest temps mort:
 - 20.4.1 No es permeten substitucions, excepte per lesió.
 - 20.4.2 La jugada es reprèn en el mateix punt de pivot.
 - 20.4.3 S'ha de mantenir el mateix llançador.
 - 20.4.4 Tots els jugadors atacants podran posicionar-se en qualsevol punt del camp de joc.
 - 20.4.5 Una vegada que els jugadors atacants s'hagin posicionat, els jugadors de la defensa podran posicionar-se en qualsevol punt del camp de joc.
 - 20.4.6 El compteig es manté igual, llevat que s'hagi canviat la marca.
- 20.5 Si el llançador intenta demanar un temps mort quan el seu equip ja no té dret a més temps morts, el joc s'atura. La marca ha d'afegir 2 segons al compteig que portava, abans de reiniciar la jugada amb una validació de disc. Si això resulta en un compteig establert de 10 o més, és un canvi de possessió per "compteig fora" ("stall-out").



Definicions

Acte de llançar	Veure moviment de llançament.
Afectar la jugada	Una infracció afecta la jugada si és raonable assumir que el resultat de la jugada específica hauria estat significativament diferent si la infracció no hagués ocorregut.
Zona d'anotació que s'ataca	Zona d'anotació on l'equip en qüestió està intentant anotar.
Millor perspectiva	El punt de vista més complet que pot tenir un jugador, incloent la posició relativa al disc, terra, jugadors i líniers involucrats en la jugada.
Brick	Qualsevol servei que aterra fora dels límits del terreny de joc, sense que el toqui cap jugador de l'equip que rep el servei.
Crida ("call")	Una declaració clarament audible que una falta, infracció, violació o lesió ha passat. Es poden usar els següents termes: falta ("foul"), passes ("travel"), nom específic de la infracció de la marca, violació (o nom específic de la infracció), compteig-fora ("stall-out"), tècnica ("technical") i lesió ("injury").
Zona central	Àrea del terreny de joc, incloent les línies de gol, però excloent les zones d'anotació i les línies de perímetre.
Validació ("check")	Acció d'un jugador defensiu tocant el disc per reprendre el joc.
Zona d'anotació que es defensa	La zona d'anotació on l'equip en qüestió intenta evitar que l'equip contrari anoti
Jugador defensiu	Qualsevol jugador de l'equip que no té possessió del disc
Zona d'anotació ("end zone")	Una de les dues àrees als extrems del terreny de joc on els equips poden anotar atrapant un disc allà.
Establir un pivot	Després d'un canvi de possessió, es defineix el punt de pivot i el llançador estableix el pivot col·locant una part del seu cos (habitualment un peu) allà. Després de rebre una passada, el llançador ha d'establir pivot un cop s'hagi aturat. S'estableix el pivot mantenint una part del cos en contacte constant amb un punt del terreny de joc.
Línia de gol	La línia que separa la zona central de cadascuna de les zones d'anotació.
Terra ("ground")	Tots aquells objectes sòlids, incloent gespa, cons, equipament, aigua, arbres, tanques, parets i no-jugadors, però excloent els jugadors i la roba que porten posada, partícules en suspensió i precipitació.
Contacte amb el terra	Es refereix a qualsevol contacte d'un jugador amb el terra directament relacionat amb un fet o maniobra específics, incloent aterratge o recuperació després d'estar desequilibrat (per exemple: aterrar, tirar-se, caure o estirar-se)
Marcar	Un defensor està marcant un atacant quan es troba a menys de 3 metres del jugador atacant i reacciona a aquest jugador atacant.
Contacte accidental	Qualsevol contacte que no és perillós per naturalesa i que no afecta la jugada.
Iniciar contacte	Qualsevol moviment cap a un jugador legalment posicionat (tant la seva posició aturat com la que tindria segons la seva direcció i velocitat), que resulta en un contacte no-accidental.
Intercepció	Quan un jugador defensiu atrapa una passada feta per un jugador de l'equip atacant.



Posició legítima	La posició estacionària establerta pel cos d'un jugador, excloent cames i braços estirats que es poden evitar per part de tots els jugadors contraris quan es tenen en compte el temps i la velocitat.
Línia	El límit que defineix les àrees de joc. En un camp sense línies, el límit es defineix com la línia imaginària entre dues marques de camp, de l'amplada de les marques. Les línies no s'extrapolen més enllà de les marques de camp.
Fer una jugada al disc	Quan el disc està a l'aire i un jugador està provant fer contacte amb el disc de qualsevol forma per atrapar-lo o bloquejar-lo. Inclou el procés de córrer cap al lloc on s'espera fer contacte amb el disc.
Marca	El jugador defensiu que farà el compteig al llançador.
No-jugador	Qualsevol persona, incloent membres de l'equip, que no és actualment un jugador.
Jugador ofensiu	Un jugador de l'equip que té possessió del disc.
Fora dels límits ("out-of-bounds")	Tot allò que no forma part del terreny de joc, incloent les línies de perímetre.
Pivotar	Moure's en qualsevol direcció mentre es manté una part del cos en contacte amb un sol punt del terreny de joc, anomenat punt de pivot.
Punt de pivot	Lloc del terreny de joc on s'espera que el llançador estableixi el seu pivot després d'un canvi de possessió, després del servei ("pull"), després d'un temps mort, després de sortir de la zona central, o on hi havia un pivot establert. El llançador no pot establir el punt de pivot fins que s'hagi aturat i hagi pivotat.
Jugada	El temps des que s'allibera el servei ("pull") fins que s'anota un gol. La jugada es pot aturar per una crida, aleshores la jugada es reprendrà amb una validació de disc ("check").
Jugador	Una de les fins a catorze (14) persones que estan participant en el punt actual del partit.
Possessió del disc	Contacte perllongat i tenir control d'un disc que no gira. Atrapar una passada equival a establir la possessió de la passada. La pèrdua de possessió per contacte amb el terra relacionat amb la recepció d'una passada invalida la possessió d'aquest jugador fins a aquest punt. Un disc en possessió d'un jugador es considera part d'aquest jugador. L'equip del jugador que té la possessió o l'equip que ha de recollir el disc es considera l'equip en possessió.
Terreny de joc	L'àrea que inclou la zona central i les zones d'anotació, excloent les línies de perímetre.
Servei ("pull")	El llançament d'un equip cap a l'altre que comença la jugada a l'inici de cada part o després d'anotar un gol. El servei ("pull") no es considera una passada legal.
Receptors	Tots els jugadors ofensius que no són el llançador.
Aturada del joc	Qualsevol aturada del joc per falta, violació, discussió, lesió o temps mort que requereix una validació de disc per reprendre el joc.
Llançament	Un disc en vol seguint qualsevol direcció de moviment, incloent-hi després d'un intent de finta, i deixar caure el disc intencionadament, que resulti en una pèrdua de contacte entre el llançador i el disc. Una passada és l'equivalent a un llançament.



Llançador	El jugador ofensiu en possessió del disc, o el jugador que ha llençat el disc, abans que s'hagi determinat el resultat del llançament.
Moviment de llançament	El moviment que transfereix impuls del llançador al disc en la direcció del vol i resulta en un llançament. Els pivots i moviments a l'aire no són part de l'acte del llançament.
Canvi de possessió ("turnover")	Qualsevol fet que acabi amb un canvi de l'equip en possessió del disc. Un canvi de possessió no es considera una violació.
On s'aturi el disc	La posició on el disc s'atrapa, s'atura de forma natural, o on s'atura intencionadament quan roda o llisca pel terra.

– FI –